



Sopa					
	Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa	Isentos de alergénios/restrições
2ª Feira	Grão com couve Fruta + 1 tosta	Peixe cozido - Cantarilho cozido com todos (feijão verde, couve, batata, cenoura e ovo) / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou Natural + pão mistura com margarina vegetal	fruta da época	Peixe cozido com batata, cenoura e verduras
3ª Feira	Creme de legumes com alho francês Tortita de arroz/ milho	Arroz de Carnes de Alguidar no forno, verduras cozidas/ salada mista	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco	fruta da época	Carne de porco estufada ao natural, arroz de cenoura e verduras cozidas / salada mista
4ª Feira	Juliana (feijão branco) Fruta + 1 tosta	Empadão de Bacalhau, Verduras cozidas/ salada	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com fiambre de aves	fruta da época	Empadão de bacalhau (só com elementos naturis) verduras cozidas/salada mista
5ª Feira	Sopa de Peixe Tortita de arroz/ milho	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz de cenoura, verduras cozidas / salada mista	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco	arroz doce	Jardineira de Perú, com FEIJÃO VERDE, Isenta de alergénios
6ª Feira	Couve lombarda (feijão Catarino) Fruta + 1 tosta	Filetes de Pescada com crosta de broa e amêndoa, puré de batata e ervilha, verduras cozidas/ salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) / Leite com Corn Flakes	fruta da época	Filetes de pescada no papelote com cebola, alho e coentros, Puré de batata cenoura ao natural

A refeição Vegetariana deve ser pedida na semana anterior àquela a que é desejada. A Sobremesa será fruta diversa (banana, pera, maçã, ou outras frutas da época). DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (ALERGÉNIOS) As confeções abaixo descritas são suscetíveis de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e produtos à base de tremoço, moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A INSTITUIÇÃO SE FOR O CASO As confeções referidas como salada, verduras ou legumes contêm um ou mais dos ingredientes a seguir referidos. SALADAS: alface, tomate, cebola, couve ou beterraba roxa, cenoura, tomate. LEGUMES COZIDOS: brócolos, cenoura, couve, feijão verde, grelos, nabiça, couve flor, lombarda, ervilha, NA SOPA: courgete, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.